



# ТРЕНУВАЛЬНИЙ ТАБІР

22 – 26 березня 2019 року

## Бюлетень 1

## Шановні друзі!

Минулого року на О-Весні тренувальний табір допоміг багатьом спортсменам піднятися на нову вершину та дозволив значно підвищити свою технічну майстерність. Цікаві тренування, спеціальні технічні завдання, обговорення тренувальних дистанцій з друзями та суперниками стали своєрідним майданчиком для самовдосконалення. Команда «О-Весна» прикладе максимальні зусилля й цього року, аби створити атмосферу свята та незабутніх вражень для кожного з вас!

**Тож до зустрічі у Трускавці!**

### ЦЕНТР ЗМАГАНЬ

Центр змагань та навчально-тренувального табору розташовано у Трускавці, який вже майже 200 років є популярним бальнеологічним та spa-курортом, у ДЮСК «Спортовець» вул. Данилишиних, 11 (gps: 49.276225 23.51741).

Для учасників табору є можливість відвідування плавального басейну ДЮСК «Спортовець»: по буднях – о 19 годині, по суботах – о 15, 16, 17, по неділях – о 12, 13. Вартість відвідування складає 50 грн. за годину, для школярів – 40 грн.

### ПРОГРАМА ТРЕНУВАЛЬНОГО ТАБОРУ

#### **22 березня 2019 П'ятниця (1 день)**

Середня дистанція по спринтерській карті.

Рівень складності: А (експерти та професіонали);

В (прагнення досконалості);

С (з впевненістю долаю дистанцію).

#### **23 березня 2019 Субота (2 день)**

Комбінована дистанція: коридор + лінія (А та В). С – по звичайній карті.

#### **24 березня 2019 Неділя (3 день)**

Контрольна середня дистанція з використанням SI-станцій.

Рівень складності: А, В, С (дистанція по лінійних орієнтирах).

#### **25 березня 2019 Понеділок (4 день)**

Дистанція по рельєфній карті.

Рівень складності: А, В, С (дистанція по повній карті).

#### **26 березня 2019 Вівторок (5 день)**

Азимутальні дистанції.

Рівень складності: А, В, С (дистанція по повній карті).

### МІСЦЕВІСТЬ ТА КАРТИ

Спринт – житлова забудова 80-х та паркова місцевість з добре розвинутою мережею доріг та стежок, великою кількістю штучних та рослинних об'єктів, добра прохідність. Масштаб карти 1:4 000, перетин 2,5м

Інші – яруго-балкова та рівнинна місцевість. Ліс хвойних та листяних порід, з розвинутою мережею доріг та стежок, середньої та поганої прохідності; місцями зустрічається ожина. Ґрунт глинястий, місцями – болотистий. Перетин 5м. Масштаб карти 1:10 000.

## ТЕХНІЧНА ІНФОРМАЦІЯ

У перший день дистанція буде доступна для тренувань з 14:00 до 17:00, інші дистанції – з 10:30 до 14:30. Усі дистанції обладнані стандартними знаками контрольних пунктів, а на контрольній дистанції додатково обладнані станціями електронної відмітки.

Тренувальні карти після дистанції залишаються у спортсменів, дозволяється використовувати їх для тренувань у будь-який час до 28.03.2019. Під час проведення змагань карти можна використовувати лише після закриття фінішу.

## ЗАЯВКИ

Заявки на участь у навчально-тренувальному таборі надаються через сайт ФСОУ для заявок: <http://orientsumy.com.ua/index.php?event=1556> до **20:00 19 березня 2019 р.**

Під час заявки просимо вказати дні участі у програмі табору. Власникам SI-чипів, які прийматимуть участь у 3-му дні (контрольна дистанція), треба вказати їх номери. За бажанням у цей день на арені тренування можна орендувати чип за 20 грн.

Вартість участі в навчально-тренувальному таборі (друк карт, планування та постановка тренувальних дистанцій) – 35 грн. на день за особу (дистанції С) та 50 грн. на день за особу (дистанцій А, В). При оплаті участі в таборі на картковий рахунок ПАТ ПриватБанк № 5363 5423 0748 8396 (Березовський Василь Анатолійович, без комісії для клієнтів ПриватБанку) до **20:00 19.03.2019** оплата здійснюється **за пільговою вартістю**: 30 грн. (дистанції С), 45 грн. (дистанції А, В).

Реєстрація учасників табору 22.03.2019 з 10:00 до 13:00 у центрі змагань (ДЮСК «Спортовець»). В інші дні та час для отримання замовлених карт звертайтеся, будь ласка, до організаторів на аренах тренувань.

## КОНТАКТНІ АДРЕСИ

Василь Березовський

Телефон +380677505970

E-mail: [vasberorient@gmail.com](mailto:vasberorient@gmail.com)

Слідкуйте за нашими новинами у Фейсбук

<https://www.facebook.com/O-Vesna-1139388886116666/>

